

<<全国少数民族传统体育运动会竞赛项目>>

图书基本信息

书名：<<全国少数民族传统体育运动会竞赛项目教学训练丛书>>

13位ISBN编号：9787227048046

10位ISBN编号：7227048047

出版时间：2011-1

出版时间：宁夏人民出版社

作者：靳茁等著

页数：445

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<全国少数民族传统体育运动会竞赛项目>>

内容概要

《珍珠球·高脚竞速》分为珍珠球和高脚竞速两部分，介绍了珍珠球运动发展简述、珍珠球运动基本技术、珍珠球运动基本战术、高脚竞速运动概述、高脚竞速运动技术原理等内容。

<<全国少数民族传统体育运动会竞赛项目>>

书籍目录

珍珠球第一章 珍珠球运动发展简述第一节 珍珠球运动的起源与发展第二节 珍珠球运动的价值与特点第二章 珍珠球运动基本技术第一节 移动技术第二节 传接球技术第三节 运球技术第四节 投球与抄网技术第五节 持球突破技术第六节 个人防守(水区、持拍队员)第三章 珍珠球运动基本战术第一节 珍珠球个人战术行动第二节 攻防战术基础配合第三节 快攻与防守快攻战术第四节 人盯人防守与进攻人盯人防守战术第五节 全场紧逼人盯人防守与进攻全场紧逼人盯人战术第六节 进攻固定战术配合第四章 珍珠球运动的技术教学与训练第一节 移动技术教学与训练第二节 传接球技术教学与训练第三节 运球技术教学与训练第四节 投球与抄网技术教学与训练第五节 持球突破技术教学与训练第六节 个人防守(水区、持拍队员)教学与训练第五章 珍珠球运动的战术教学与训练第一节 攻防战术基础配合教学与训练第二节 快攻与防守快攻战术教学与训练第三节 半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守教学及训练第四节 全场紧逼人盯人防守与进攻战术教学与训练第六章 珍珠球运动的身体训练第一节 力量素质训练第二节 速度素质训练第三节 耐力素质训练第四节 灵敏素质训练第五节 柔韧素质训练第七章 珍珠球运动竞赛的组织与编排工作第一节 珍珠球运动的竞赛组织工作第二节 珍珠球运动的竞赛制度与编排工作高脚竞速第一章 高脚竞速运动概述第一节 高脚竞速运动的起源与发展历程第二节 高脚竞速运动开展现状与发展趋势第三节 高脚竞速运动的特点与价值第二章 高脚竞速运动技术原理第一节 高脚竞速运动的概念与周期划分第二节 高脚竞速运动的力学分析第三节 决定高脚竞速跑速的因素第三章 高脚竞速运动基本教学方法第一节 高脚竞速运动技术教学的基本方法第二节 高脚竞速运动基本技术教学第三节 高脚竞速运动基本技术动作及教学方法第四章 高脚竞速运动基本训练方法第一节 高脚竞速运动技术训练基本方法第二节 高脚竞速运动一般训练方法第三节 高脚竞速运动专项训练方法第五章 高脚竞速运动训练工作准备第一节 高脚竞速运动训练计划目的意义第二节 高脚竞速训练计划的安排原则第三节 高脚竞速运动不同周期训练计划的制订第四节 高脚竞速训练计划范例附录一：珍珠球竞赛规则珍珠球竞赛裁判法参考文献附录二：高脚竞速竞赛规则高脚竞速竞赛裁判法参考文献相关链接公益体彩乐善人生后记

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>